

Verehrte Leserin,
verehrter Leser,
liebes Mitglied,



Mit dem Elektrofahrzeug (E-Bike) raus in die Natur!

Immer mehr Menschen zieht es im Frühjahr raus in die Natur. Ob zum Joggen, zur Radtour oder zu einem ausgedehnten Spaziergang ist egal – Hauptsache ist: Sie bewegen sich und tun etwas für Ihre Gesundheit. Und immer mehr ältere Menschen sehe ich mit großer Begeisterung mit einem Elektrofahrzeug durch Gottes freie Natur pesen. Sie tanken ihre Lungen mit frischem Sauerstoff auf, bewegen sich und bauen dadurch überflüssige Fettpölsterchen ab, und zu guter Letzt bringen Sie ihren Stoffwechsel in Schwung. Durch die verstärkte Sauerstoffaufnahme in jede Zelle werden -ideal zur Frühjahrszeit- Stoffwechselendprodukte vermehrt ausgeschieden, was dazu führt, dass die Frühjahrsmüdigkeit im wahrsten Sinn davonfliegt. Ein weiterer positiver Effekt: Laut der Medizinischen Hochschule in Hannover sinkt das Herzinfarkttrisiko durch E-Biken um 50%.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie nicht in den anaeroben Bereich rutschen, denn dann entstehen wieder saure Elemente, die es gilt loszuwerden. Fahren Sie so, dass sie nicht aus der Puste kommen. Gerade ältere Menschen, die schon seit vielen Jahren weniger aktiv waren, erleben durch das Elektrofahrzeug ein ganz anderes Lebensgefühl. Sie nehmen wieder an Radausflügen mit ihren Kindern oder Enkeln teil, sind eingebunden in soziale oder gesellschaftliche Aktionen und erfreuen sich dadurch wieder ihres Lebens. Depressive Zustände verschwinden, Lebensfreude kommt auf und darüber hinaus verbessert sich ihre körperliche Kondition von Woche zu Woche. Sie brauchen nicht mehr eine Einladung zum Radausflug absagen, nur weil Sie befürchten, die Tour nicht zu schaffen oder gar unterwegs schlapp zu machen. Dank dem stufenweise regelbaren Zusatzantrieb kann die Geschwindigkeit der eigenen Kondition angepasst werden und somit auch der Dynamik in der Radgruppe. Genießen Sie wieder die Bergauffahrt, und lächeln Sie dabei den entgegenkommenden Radfahrer freundlich zu. Wer ausgedehnte Radtouren macht, kann durchaus wie in alten Zeiten in den Genuss eines Muskelkaters kommen. Also, zögern Sie nicht, wenn Sie noch keine Erfahrungen mit dem Elektrofahrzeug gesammelt haben, kontaktieren Sie ein entsprechendes Fachgeschäft, und melden Sie sich zur ersten Probefahrt an. Sie werden stauen und begeistert davon berichten.



Verschiedenste E-Bikes: Mittlerweile ausgereift und für jeden individuellen Bedarf in Stadt und Land erhältlich.

Ich möchte Ihnen hierzu noch einen Praxisfall vorstellen, von dem ich glaube, dass er Sie interessieren könnte: Es war vor gut zwei Jahren, als ein sehr guter Freund von mir ein E-Bike kaufte. Zeitgleich kam sein Freund, ein Patient von mir, auf den Trichter und besorgte sich ebenfalls ein Elektrofahrzeug, um mit ihm eine Tour zu machen. Die Resonanz war gewaltig. Mein Patient war restlos fasziniert von der Leichtigkeit dieses für ihn wahrlich bisher unerlebten Fahrgenusses und ist seither zu einem E-Biker geworden, der nach einem Jahr regelmäßigen Fahrradfahren normale Blutdruckwerte hat, 10 Kilogramm an Gewicht verloren hat und beim Treppensteigen mittlerweile nicht mehr außer Atem kommt. Als Arzt habe ich ihm immer wieder über lange Zeit gesagt: Ändern Sie bitte Ihren Lebensstil! Doch meine Worte verhallten im Nirwana. Durch seine Bereitschaft, jetzt doch etwas Neues anzugehen, neugierig zu probieren, kam die Wende in das Leben dieses Menschen. Ich kann Ihnen nur den Tipp geben, probieren Sie es selber auch einmal aus. Sie werden begeistert sein.

Herzlichst Ihr

Peter Grommich



Mit Leichtigkeit: Das E-Bike sorgt dafür, dass Sie sich auch -bei sonst anstrengenden Strecken- gesund im aeroben Bereich fortbewegen können.



Alles im Fluss!

Gesichtsmassage hilft bei Faltenbildung, lindert Beschwerden und macht glücklich

Wer will nicht gerne schnelle und effektive Hilfe für Gesundheit, Schönheit und Wohlergehen?

Schon mit wenigen kleinen hilfreichen Massagegriffen können wir unseren Körper bei seiner unermüdlichen Arbeit unterstützen. Selbst wenn wir schlafen, funktionieren ja alle Organe für uns weiter. Rund um die Uhr befindet sich bei uns alles im Fluss. Und das ganz direkt: Dass unser Körper aus ca. 70 - 80 % Wasser besteht, wissen wir. Doch machen wir uns kaum bewusst,

dass unser Herz jede Minute unser ganzes Blut (ca. 6 - 7 Liter) einmal komplett durch unseren Körper pumpt. Das sind ca. 7000 Liter in 24 Stunden! Alles in uns fließt und bewegt sich fortwährend in festgelegten Rhythmen, nicht nur unser Blut, auch unsere Energie! In Indien nennt man diesen Fluss Brahma, in China Qui, wir nennen es unsere Lebensenergie. Wenn diese Kräfte im Gleichgewicht sind, geht es uns physisch und psychisch gut. In der fernöstlichen Medizin wird deshalb darauf geachtet, dass die Körperenergien harmonisch im

Fluss bleiben. Ein paar Übungen täglich helfen schon sehr, Lebensfreude, Vitalität und Lebenskraft zu wecken. Eine schnelle und einfache Hilfe hierfür ist die Gesichtsmassage nach Monsieur Nhuan Le Quang.

Mich persönlich begleiten diese einfachen Energieübungen schon über 30 Jahren im Alltag. Viele Beschwerden lassen sich durch Reiben mit den Fingern, den Händen und sogar der Zunge beheben. Versuchen Sie es einmal, sie werden überrascht sein, wie schnell Sie Ihre Meridiane (Energiebahnen) in Schwung bringen können.

„Aufwärmübungen“:

Zu Beginn der Übungen atmen Sie am besten drei Mal tief ein und aus und lassen alle belastenden Gedanken wie Wolken am Himmel weiterziehen. Reiben Sie kurz Ihre Handflächen, bis sie sich warm anfühlen.

Beginnen Sie mit den Übungen, die Sie am meisten ansprechen.

Täglich 1 - 3 Mal alle 12 Übungen für ein paar Minuten machen oder natürlich bei Bedarf jederzeit. Viel Freude dabei!	Hilfe bei folgenden Symptomen
<p>Den Mund schließen und ein paar Mal mit den Zähnen klappern. Mit der Zunge entlang des Zahnfleisches innen ca. fünfmal links und dann auf der Außenseite der Zähne kreisen. Die Lippen bleiben geschlossen. Die Zähne sind etwas geöffnet, damit die Zunge rundum kreisen kann. Anschließend den dabei entstandenen Speichel schlucken.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Haarausfall</i> • <i>Ischias</i> • <i>Kopfschmerzen</i> • <i>Migräne</i> • <i>Probleme mit Extremitäten</i> • <i>Rückenschmerzen</i> • <i>Schlafprobleme</i> • <i>Schlechtes Erinnerungsvermögen</i> • <i>Schuppen</i> • <i>Stress</i> • <i>Wadenkrämpfe</i>
<p>Mit Daumen und Zeigefinger das ganze Ohr ca. zehn Mal massieren. Zum Schluss die Hände reiben und einmal so lange auf beide Ohrmuscheln legen, bis die Wärme der Hände nicht mehr zu spüren ist.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Atembeschwerden</i> • <i>Appetitlosigkeit</i> • <i>Armsteifheit</i> • <i>Augenleiden</i> • <i>Brustprobleme</i> • <i>Kopfschmerzen</i> • <i>Nachlassen der körperlichen Kondition</i> • <i>Nackensteifheit,</i> • <i>Eierstock-Probleme</i> • <i>Hoden-Probleme</i> • <i>Tränensäcke und Augenränder</i> • <i>Schlechtes Sehvermögen</i> • <i>Stress</i>

<p>Täglich 1 - 3 Mal alle 12 Übungen für ein paar Minuten machen oder natürlich bei Bedarf jederzeit. Viel Freude dabei!</p>	<p>Hilfe bei folgenden Symptomen</p>
<p>Beide Mittelfinger an den Augenbrauen ansetzen und ca. zehn Mal sanft rund um die Augen massieren.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Beschwerden mit der Luftröhre</i> • <i>Brechreiz</i> • <i>Heiserkeit</i> • <i>Mandelentzündung</i> • <i>Probleme mit den Stimmbändern</i> • <i>Übelkeit</i> • <i>Schilddrüse Über- und Unterfunktion</i> • <i>Hustenreiz</i>
<p>Die Fingerspitzen auf den Kopf legen. Bei der Stirn beginnen und den Kopf mit den Fingernägeln kräftig „durchkämmen“.</p> <p>Möglichst alle Stellen auf dem Kopf berücksichtigen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Augen-Probleme</i> • <i>Brust-Probleme</i> • <i>Geschlechtsorgane</i> • <i>Glieder-Probleme</i> • <i>Leber -Probleme</i>
<p>Die linke Handfläche auf den Nacken legen und in waagrechter Richtung die Hand ca. fünf Mal hin und her bewegen.</p> <p>Das Gleiche mit der rechten Hand wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Augenbeschwerden</i> • <i>Entscheidungsfindung fällt schwer</i> • <i>Erkältung</i> • <i>Kalte Hände und Füße</i> • <i>Kreislaufbeschwerden</i> • <i>Nackensteifheit</i> • <i>Verfolgungsangst</i> • <i>Verspannte Schultern</i>
<p>Abwechselnd ca. zehn Mal mit der linken und rechten Hand (beim Kinn ansetzen) den Hals jeweils in Richtung Brustkorb von oben nach unten streichen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Arm-, Fuß-, Knie- und Beinschmerzen</i> • <i>Augenschmerzen</i> • <i>Gedächtnisschwäche</i> • <i>Kopfschmerzen</i> • <i>Schmerzen im Schultergelenk</i> • <i>Nervenkrankheiten</i> • <i>Verdauungsstörung</i> • <i>Zahnschmerzen</i>
<p>Beide Ohren werden gleichzeitig gerieben, indem die Finger so gespreizt werden, dass das jeweilige Ohr zwischen Zeige- und Mittelfinger liegt. Nun die Hände ca. zehn Mal auf und ab bewegen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Hals-, Nasen-, Ohren-Beschwerden</i> • <i>Hörschulung</i> • <i>Kieferprobleme</i> • <i>Ohrgeräusche</i> • <i>Rückenschmerzen</i> • <i>Starker Speichelfluss</i>
<p>Die linke Handfläche auf die Stirn legen (waagrecht) und mit der Hand ca. fünf Mal hin her reiben. Das Gleiche wird mit der rechten Hand wiederholt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Blasenschwäche</i> • <i>Einsamkeit</i> • <i>Hörprobleme</i> • <i>Magenbeschwerden</i> • <i>Nierenleiden</i> • <i>Ohrbeschwerden</i> • <i>Ohrgeräusche</i> • <i>Rückenprobleme</i>
<p>Mit dem Mittelfinger ca. zehn Mal über den Nasenrücken bis zur Stirn in einer Linie auf- und abstreichen.</p> <p>Brille bitte absetzen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Blasenkrankheit</i> • <i>Blasenschwäche</i> • <i>Fußschmerzen</i> • <i>Probleme mit den Nieren</i> • <i>Probleme mit Geschlechtsorganen</i> • <i>Menstruationsbeschwerden</i> • <i>Verdauungsbeschwerden</i> • <i>Zahnschmerzen</i>



<p>Die linke Hand wird waagrecht auf Mund und Kinn gelegt. Großflächig wird in diesem Bereich ca. fünf Mal hin und her gerieben. Die gleiche Übung mit der rechten Hand wiederholen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gelenkschmerzen • Hitzewallungen • Mundtrockenheit • Schluckbeschwerden • Sprachschwierigkeiten • Stärkung des Immunsystems • Zahnfleischprobleme • Zahnschmerzen
<p>Die Hände reiben, so dass diese warm sind. Anschließend die Handballen auf die Augen legen, bis die Wärme nicht mehr zu spüren ist. Diese Übung drei Mal ausführen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bandscheibenvorfall • Herzprobleme • Hüftprobleme • Ischias • Kopfschmerzen • Kreislaufbeschwerden • Nackensteifheit • Probleme im Gesäßbereich • Probleme im Mundbereich • Probleme mit Geschlechtsorgan • Rückenprobleme • Schnupfen • Schulterverspannung
<p>Das ganze Gesicht ca. zehn Mal reiben: Beide Hände an den Nasenflügeln ansetzen und in Kinn-Richtung mehrmals massieren.</p> <p>Brille bitte absetzen</p>	<p>Bedeutung für den Körper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bessere Durchblutung und Verjüngung der Haut (vermindert Faltenbildung) • Festigung des Gewebes • Regulation des Kreislaufs • Gut für das Herz • Fördert Gehirnfunktionen • Stärkt das Immunsystem • Wirkt gegen Allergien u. v. m.

Schnelles „Strömen“ der Finger, die einfache Alternative

Wenn Sie zwischendurch am Tag mal ein paar Minuten Zeit haben, dann empfiehlt sich das Heilströmen über einzelne Finger anzuwenden. Es kann intuitiv begonnen werden.

Mit der ganzen Hand umschließen Sie einen Finger von der anderen Hand und lassen die Wärme „einströmen“ (ca. 1-3 Minuten). Sehr gut eignet sich die Wartezeit an der Einkaufsschlange, vor der roten Ampel, im Kino oder Theater, bei Gesprächen etc. Am besten ist es natürlich, wenn Sie alle zehn Finger einmal am Tag „strömen“.

Es ist so einfach und stärkt nicht nur alle Energiekreisläufe im Körper sondern hilft auch unserer Psyche.

Viel Freude beim FIT BLEIBEN oder GESUND WERDEN wünscht Ihnen

Ihre Ingrid Neukert
Gesundheitsberaterin
Vorsitzende des
Naturheilvereins Bad
Herrenalb, Dobel und
Umgebung e.V.
www.stoa-institut.de



Bild: <https://f1.wp.com/www.genial-einfach-lernen.de/wp-content/uploads/2012/05/Macht-der-Finger.jpg>

Quellenverzeichnis:

- „Vina Massage“: Die Kunst der fernöstlichen Gesichtsmassage
Autor: Nhuan Le Quang
- „Akupressur“, Autor: Dr. Yu Ho-Fang
- „Japanisches Heilströmen“, Autorin: Ingrid Schlieske

Herausgeber des ENB-Einhefters & Redaktionsanschrift:
Europäischer Naturheilbund e. V.
Christophallee 21
D-75177 Pforzheim
Peter Emmrich (Verantw.)

Redaktion: Andreas Jung
Bildnachweise: Shutterstock